

Guide pour se fixer de bons objectifs

Aujourd'hui, pour se fixer des objectifs, nous allons utiliser la méthode SMART.



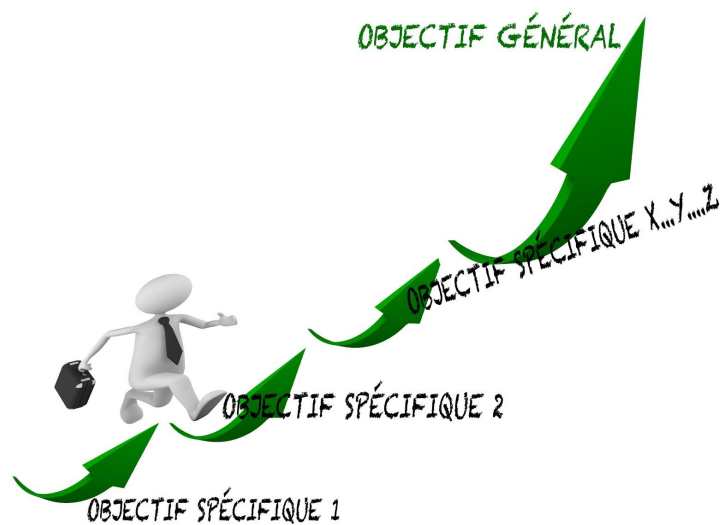
La méthode **SMART** (qui signifie “ intelligent “ en anglais) a été élaboré par *Peter Drucker* et largement utilisé par des économistes américains entre les années 1950 et 1980. Cette appellation est un acronyme. Ainsi un objectif doit être **S**pécifique, **M**esurable, **A**mbitieux, **R**éaliste, **T**emporel.

Regardons de plus près chaque mot de l'acronyme.

Spécifique

L'objectif que vous allez vous fixer doit être spécifique. Cela signifie qu'il doit être **précis**.

En effet, votre objectif doit être le plus précis et le plus **compréhensible** possible.



Ainsi, “ me sentir mieux “ n’est pas un objectif spécifique. Pour qu’il le devienne, il faudrait rajouter des sensations, des activités et des réussites.

Par exemple : Lorsque j’aurais eu plus de 15/20 à mon examen, alors j’aurais confiance en moi et je me sentirai bien. C’est à dire que j’aurais un sourire aux lèvres, je me tiendrai droit et je me sentirai motivé pour de nouveaux challenges

Voilà un objectif plus **spécifique**.

Mesurable

Vous devez savoir quand vous avez atteint votre objectif.

Certaines personnes demande à gagner plus d'argent sans préciser le montant. A vrai dire, s'ils gagnent un euro de plus que le mois précédent, ils auront gagné plus d'argent. Donc, vous l'aurez compris, faites en sorte que votre objectif soit **quantifiable**.



Par exemple : Je veux avoir plus de 15 à mon examen. Ainsi, si cette personne obtient un 16, elle saura qu'elle a atteint son objectif.

Il faut que vous sachiez **exactement** où vous voulez aller.

Ambitieux

Et oui, vous devez choisir un objectif qui vous **motive**. Si ce n'est pas le cas, vous devez en changer.



Par exemple, pour moi, cela signifie d'écrire ce guide sur les objectifs. Celui-ci est assez ambitieux pour qu'il me motive mais pas assez gros pour me décourager et donc me mettre en échec. Cependant cet objectif est une étape d'un objectif plus gros, ma lune à moi.

Choisissez donc quelque chose d'ambitieux mais, à court et moyen terme, choisissez quelque chose de **réaliste**. C'est l'objet du prochain mot de l'acronyme.

Réaliste

Nous l'avons vu avec le mot précédent, si votre objectif est trop gros, trop ambitieux, vous allez vous décourager. Ainsi **découpé** le en **plusieurs objectifs** plus petits et plus **réalistes** sur le moment.

Par exemple : Personnellement, j'aimerais animer des conférences en développement personnel. C'est un objectif réaliste dans le futur mais au moment présent, il ne l'est pas. En effet, je vais préférer le découper en plusieurs objectifs comme : m'inscrire au théâtre pour parler en public, proposer des séances de découvertes gratuites en petit groupe, aller voir des conférences pour me faire une idée du chemin à parcourir etc ...



Vous avez donc compris, fixez vous un objectif qui vous motive, mais qui est à votre portée au moment où vous le choisissez. Construisez vous votre escalier de la réussite.

Cela nous amène au dernier point.

Temporel

Vous devez vous fixer une limite de temps.



En effet se fixer une limite temporelle permet de ne pas reporter sans cesse le passage à l'action.

Décomposez donc votre objectif en plusieurs intermédiaires ayant des dates limites intermédiaires.

Par exemple : Si je reprends mon exemple de ce pdf, je me suis fixé de le finir avant midi. Cela me pousse à le finir en temps voulu.

De plus, une fois votre objectif atteint, vous serez fier de vous.

***“ Les obstacles sont ces choses que tu vois lorsque tu perds
l’objectif de vue “***

Henry Ford